

خوانندگان محترم!

اسهال حیات اطفال را تحدید میکند،

چرا؟ زیرا از سبب اسهال استفراغ مکرر آب و نمک و وجود ضایع گردید در نتیجه بدن اطفال دچار کمبود آب (جلزدگی) گردید و بالاخره باعث مرگ او میگردد.

چرا اطفال ۶ تا ۱۲ سالان به اسهال مبتلا میشوند؟

- زیرا آبی را مینوشند که پاک و صحتی نبوده و باکتریها آلوده است.

- از غذای استفاده میکنند که آلوده با میکروب

و یا زهر آن میباشد. (خوراکهای باسی و دیرمانده، غذاهای نامشسته، غذاهایی که از گلس محافظه نشده و غذاهایی که خوب پخته نشده باشد).

- باز دستهای آلوده و ناپاک غذا میخورند

(قبل از غذا و بعد از رفع حاجت دستهای خود را با آب پاک و صابون تمی شویند).

اگر مرض مبتلا به اسهال از همان اول مقدار کافی مایعات را نگیرد - بدنش به کمبود نمکی آب (جلزدگی) دچار میشود.

برای هر فرد و خصوصاً هر مادر ضرور است علائم جلزدگی را بداند و بفهمد که چطور میتواند اسهال را تداومی و از جلزدگی جلوگیری کند.

②

علائم جل زندگی

۱- کم شدن ادا که رنگ زرد تیره می‌دهد و یا ادرار بی‌مقدار و کم باشد.

۲- کم شدن آنی وزن بدن

۳- خشکی دهن

۴- فرو رفتن چشمان



و عدم موجودیت شک

۵- فرو رفتن شیران

در طحال که سفت شود

از ۱۸ ماهگی زیاد

نباشد.



۶- از بین رفتن -

ارتجاعیت جلد.

۷- در جل زندگی شدید تب، حرکات متکان دار دست پا دیده شود.

تداوی؛

برای تداوی اسهال و جلوگیری از جل زندگی باید به مریض مقدار

کافی مایعات خصوصاً محلول بوره و نمک

داده شود.

محلول بوره و نمک و دیگر مایعات باید از همان شروع اسهال

به مریض داده شود.

پاکت نمکی موجود است که دارای همان نمک است که در

وقت اسهال و استفراغ از بدن ضایع می‌شود. اگر این پاکت را

③

به دست داشته باشید،
به این ترتیب از آن محلول تهیه
کنید :



اولتر از همه مقدار آب
را در یک ظرف جوش داده
بگذارید، این آب جوش داده
شده سرد شود. بعد این آب
را در یک ظرف ویابوتلی
که گنجایش یک لیتر آب
که معادل پنج گیلواس
آب می شود بریزید .

بعد از آن که محتوی پاکت را در آب جوش داده شده سرد
ریختید از جوش دادن آن خودداری کنید .

زمانیکه محلول تهیه شد، بطور منظم از آن به طفل و
یا کلان سال بپسید . تا زمانیکه مرض احاس تشنگی میکند
از این محلول برایش داده شود . بعد از هر دفعه اسهال بکین
مرض باید یک گیلواس این محلول را بنوشد .

اگر مرض استفراغ نیز داشته باشد از محلول مذکور با قاشق -
در دهن بیمار ریخته شود . طفل در ۲۴ ساعت حداقل یک
لیتر مایع (پنج گیلواس آب) احتیاج دارد .

کلان سالان پس لیتر و بیشتر از آن ضرورت دارند .
اگر پاکتی که دارای نمک های بدن است در دسترس شما نباشد خودتان

محلوی را به این ترتیب تهیه کنید :

- نیم لیتر (دو نیم کیلاس آب) جوش داده سرد شد
را در یک ظرف بریزید .

- باسه انگشت مقدار نمک را گرفته در آن علاو کنید .

- با چهار انگشت در کف دست مقدار پوره را

گرفته در آب مذکور بریزید .



محلوی تهیه شده را به عین روش که از پاکت تهیه می شود به
مریض بدهید .

متوجه باشید که شوری محلوی از شوری اشک چشم زیاد نباشد .
زمانیکه مریض اسهال دارد به دادن مایعات او ادامه دهید .



چرا؟ زیرا اگر بدن تمام آب خود را مانند سطل سوراخ شده
فضایع کنند خواهد مُرد.

شخص مبتلا به اسهال به سطل و ظرفی میماند که سوراخ شده
باشد.



سطل باید بطور مرتب از
آب پر گردد.



اگر سطل سوراخ داشته
باشد آب خود را ضایع
خواهد کرد (مانند کسی که
اسهال داشته باشد).



این سطل از آب پر است

اگر شما از راه دهن محلول اعاده کننده آب و نمک های بدن
را به مریض بدهید به زودی این شاء الله شفا یابد. خواهد شد.
چطور میتوانید اسهال را وقایه کنید؟

- توسط تغذی با شیر مادر.
- با تهیه غذای صحیح و پاک.
- با تهیه آب شرب صحیح.
- شستن دست با آب پاک و صابون قبل از غذا و بعد از رفع حاجت.

نظافت جز ایمان است

(حدیث شریف)



دولت اسلامی افغانستان
وزارت صحت عامه

با تهیسه لول بوره ونمک

اسهال

را تداوی

کنید



طفلیکه اسهال داشته باشد مانند
ظرفی است که سوراخ بزرگ داشته باشد.



اسهال را با قوی ساختن ظرف و قایه کنید
به طفل مقدار زیاد مواد غذایی خوب و
مغی بدهید.



ظرفی را سریعتر از ریختن
آب از آن ترک کنید (طفل مریض
را تداوی کنید).



اگر طفل دوباره اسهال شود،
عاجل او را تداوی کنید. این -
عمل او را از چل زندگی وقایه
خواهد کرد.

نگارش و ترتیب از :
[] دکتر سید محمد امین غامی

همکاران :
حیات الله «پوپل»
عبدالحلیم صافی
و اختر محمد زاهد

شماره اول

از سلسله نشرات : ریاست نشرات صحت عامه